

Leguminosas

Nutrición 1B

Cindy Yarely García Fonseca

Josselyn Getzara Villela Cuevas

Alondra Estefania Cervantes Serrano

Las leguminosas...



Son las plantas de las que se cosechan las legumbres que son un fruto formado por una vaina que encierra en su interior una semilla o una hilera de semillas, que se consumen secas.

Algunas características..

Lo que distingue a las plantas leguminosas de las demás es que sus frutos tienen forma de vaina, en el interior se desarrollan sus semillas. Estas semillas son lo que se conoce como legumbres

Algunas características..

- Su capacidad de fijar el nitrógeno atmosférico en el suelo.
- Se adaptan a una amplia variedad de condiciones ecológicas y climáticas.

Descripción nutritiva

Proteínas: de un 20 a 30% o 50% en la soja

Carbohidratos: Almidón y fibra

Grasas: poca cantidad de buena calidad

Vitaminas: Complejo B y acido folico

Minerales: Fe, Zn, Ca, K, Se, Cu, Mn, Mg, P

Clases según su nutrición



Semillas oleaginosas

- Pistaches
- Nueces
- Girasol, soya y canola
- Almendras



Legumbres

- Garbanzos
- Lentejas
- Frijoles
- Guisantes
- Habas

Características de cada clase

Semillas oleaginosas

Son ricas en aceites, omega 3 y 6, vitaminas A, D, E y K, fortalecen el sistema inmunológico, previenen enfermedades gastrointestinales y respiratorias; además, son una excelente fuente de energía pues, contienen aceites vegetales, zinc, calcio, magnesio, potasio, cobre y hierro.

Legumbres

Ricas a nivel nutricional; contienen proteínas, hidratos de carbono, fibra, y otros macronutrientes importantes para la salud, ademas de contenido bajo en grasa.

Ejemplos de leguminosas



Chicharos



Lentejas



Frijol

Importancia de su consumo

- Sustituto de la proteína animal
 - Es un alimento funcional
 - Disminuyen el riesgo de enfermedades relacionadas con la alimentación
- Aumentan la saciedad



Raciones recomendadas

Se recomienda consumir entre 60 y 80 gramos de legumbres durante 3 o 4 veces por semana.



LEGUMINOSAS

PLN Sabrina Gómez S.

CADA PORCIÓN APORTE APROX. 20g DE HIDRATOS
DE CARBONO:

CARBAZOS
COCIDOS
1/2 TAZA



HABAS
COCIDAS
1/2 TAZA



LENTEJAS
COCIDAS
1/2 TAZA



FRIJOLES
COCIDOS
1/2 TAZA



Leguminosas (Lg)

Cada porción aporta 120 calorías.



1/2 taza de
garbanzos
cocidos



½ taza de
edamames
pelados o frijol
de soya tierno



3/4 taza soya
texturizada
rehidratada



1/2 taza de
habas



1/2 taza de
lentejas cocidas



1/2 taza de
frijoles cocidos

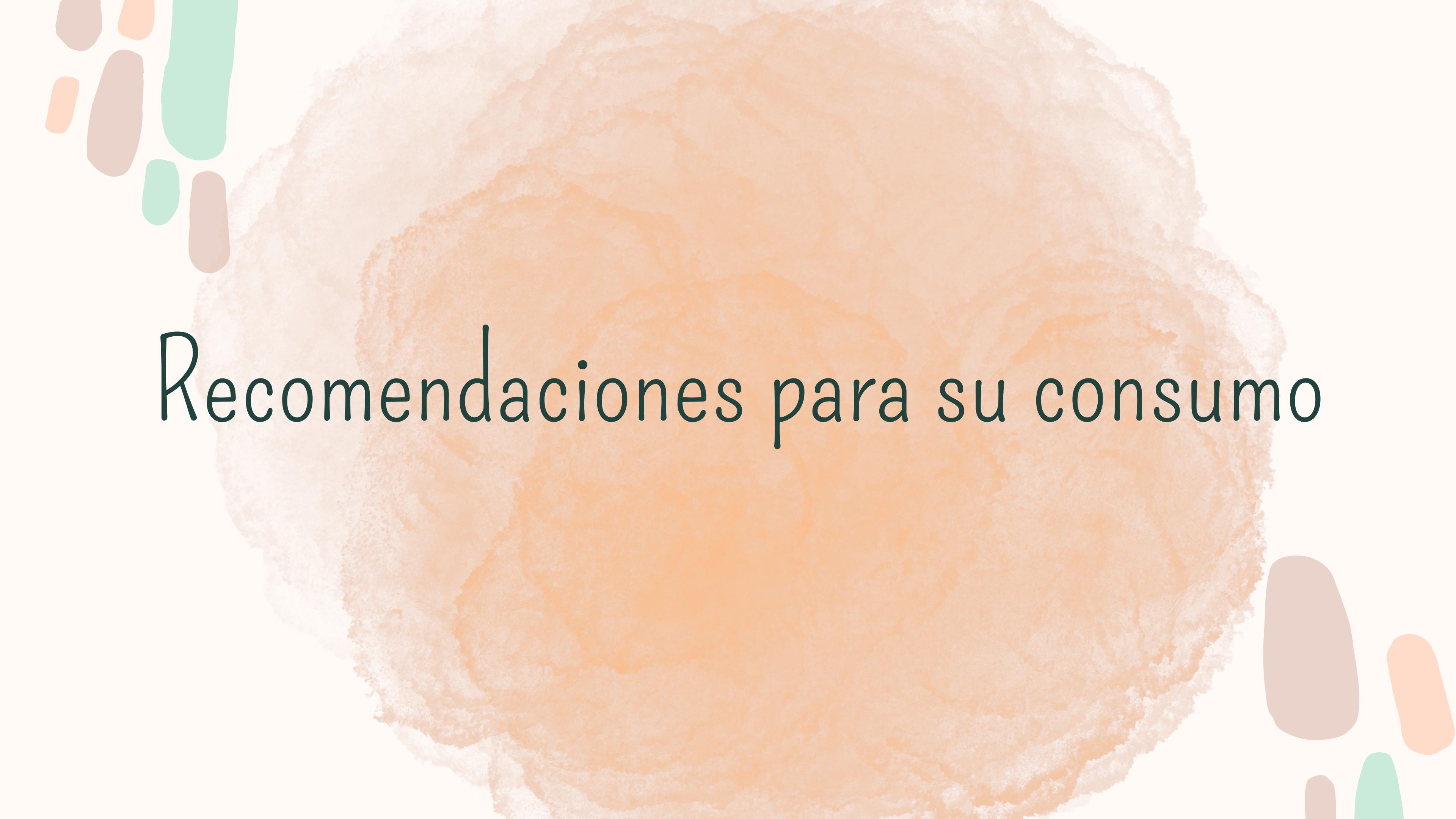


Lic. en Nutr. Carlo E. Celaya

Posibles inconvenientes de su consumo



- Malestares gastrointestinales
- Alergias: Debido a su **alto contenido en proteínas**, junto a cantidades variables de **lípidos y vitaminas**.
- Flatulencias: Se debe a la presencia de **dos oligosacáridos, rafinosa y estaquiosa**, un tipo de hidratos de carbono que nuestro cuerpo no puede digerir.



Recomendaciones para su consumo

Reducir factores antinutricionales

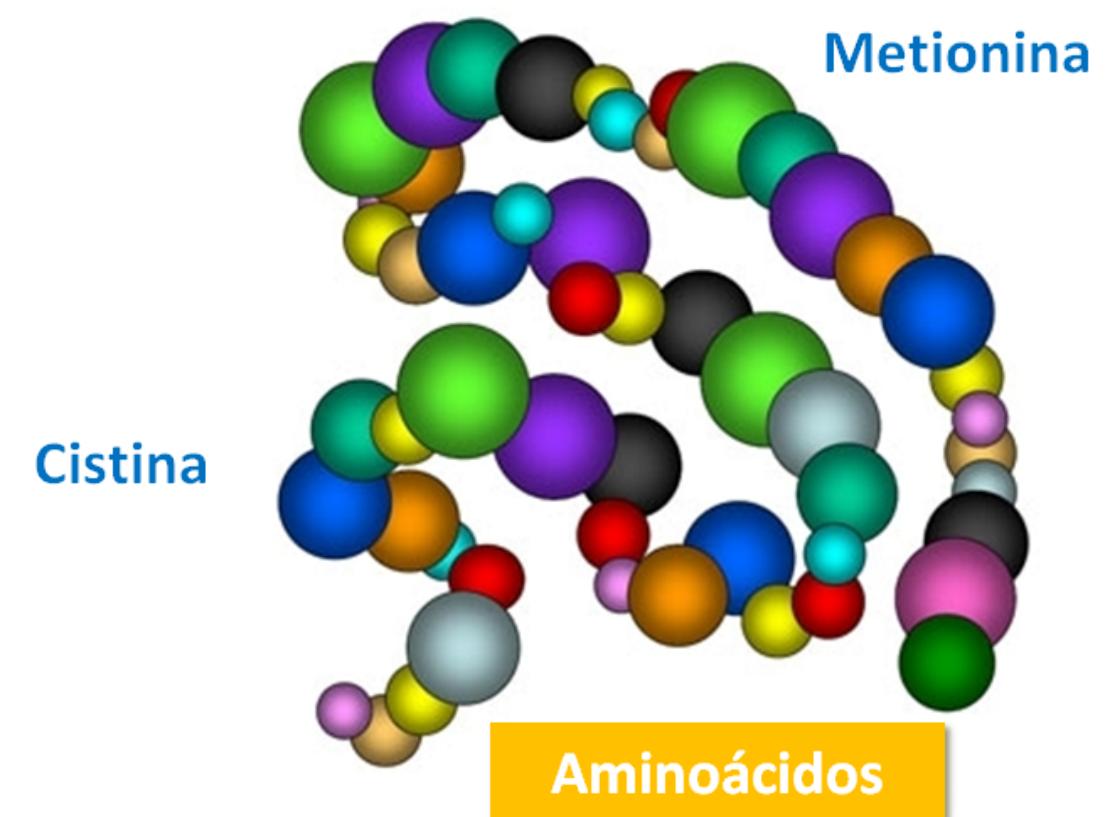
- Germinación
- Fermentación
- Cocción
- Remojo



Se ha demostrado que el uso de un solo tipo de tratamiento no es suficiente para lograr la inactivación o remoción completa de los factores antinutricionales en leguminosas por lo que se recomienda el empleo de 2 ó más métodos

Complementar con otras fuentes de aminoácidos esenciales

- Ajo
- Cebolla
- Espárragos
- Brócoli
- Coliflor
- Arroz de grano largo





M u c h a s
G r a c i a s